



الإمارات العربية المتحدة
وزارة الصحة ووقاية المجتمع



كوفيد-19

فيروس كورونا
المستجد

صحتكم من أهم أولوياتنا

فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)
دليل لدعم صحة المجتمع



مركز اتصال وزارة الصحة
وقاية المجتمع

800 11111

ما هو فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)؟

فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) سلالة جديدة من فيروس كورونا، يتسبب في إصابة البشر بعدوى تنفسية. ظهر الفيروس للمرة الأولى في الصين في ديسمبر 2019، ثم انتشر على نطاق واسع من حول العالم، وعادة ما تظهر لدى الأشخاص المصابون أعراضاً خفيفة في حين تظهر أعراض أكثر خطورة لدى فئات أخرى أيضاً.



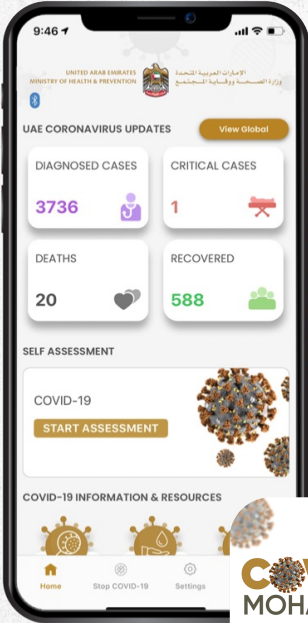
تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني

للتوعية بفيروس كورونا المستجد 2019

وقم بتحميل تطبيق (كوفيد-19)

الاذان أطلقتها وزارة الصحة ووقاية المجتمع

- كل ما تحتاج إلى معرفته حول تفشي وباء كورونا المستجد (كوفيد-19) ● أحدث المستجدات والتصرّيات ● معلومات ومقاطع فيديو توعوية ● طبيب افتراضي للإجابة عن استفساراتك الطبية ● أرقام هواتف المساعدة للجهات الرسمية ● المراكز الصحية الأقرب إليك ● المعلومات بالعربية والإنجليزية والأوردو والفارسي والصيني.



تحميل التطبيق

متجر جوجل بلاي



تحميل التطبيق

متجر أب ستور



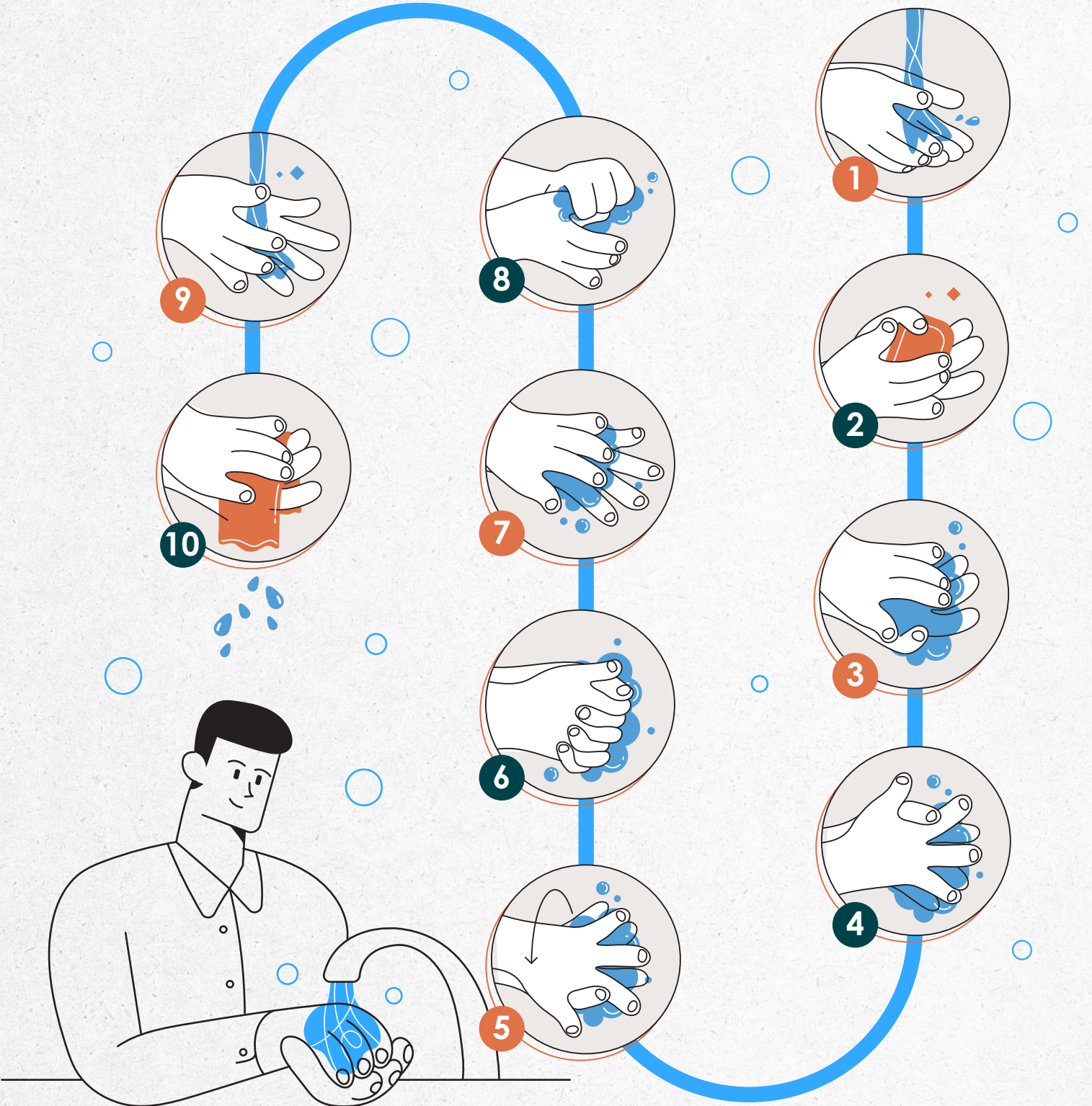
تصفح الموقع

**التزامكم يساهم
في الحد من انتشار الوباء**

يمكننا جميعاً المساعدة في وقف انتشار العدوى من خلال اتباع توصيات الجهات الرسمية والالتزام بالبقاء في المنزل وتجنب الأماكن المزدحمة، إلى جانب الحرص على نظافة الأيدي واتخاذ الإرشادات الوقائية العامة.

اغسل يديك جيداً

يعتبر غسل اليدين بصورة صحيحة ومتكررة من الطرق الأكثر فعالية للوقاية من الإصابة بفيروس كورونا المستجد، إليكم الخطوات الصحيحة لغسل اليدين:





نشر الوعي بين الأطفال خطوة أساسية لوقايتهم



انقر لمشاهدة الفيديو



كيف ينتشر فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)؟

تنتقل بعض سلالات فيروس كورونا التي تصيب البشر من شخص مصاب إلى شخص آخر عبر:

1 الرذاذ الملوث عند السعال أو العطس

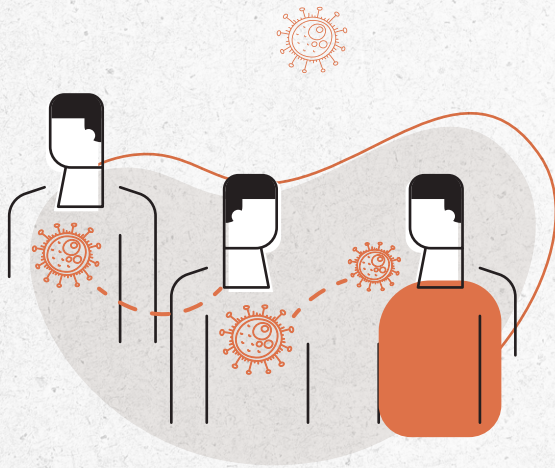
2 الأيدي والأسطح الملوثة

كيف أتجنب التقاط الفيروس والإصابة بالعدوى؟

ينتقل الفيروس إلى جسم الإنسان عن طريق العينين والأنف والفم، لذلك من الضروري تجنب ملامسة الوجه باليدين قبل غسلهما.

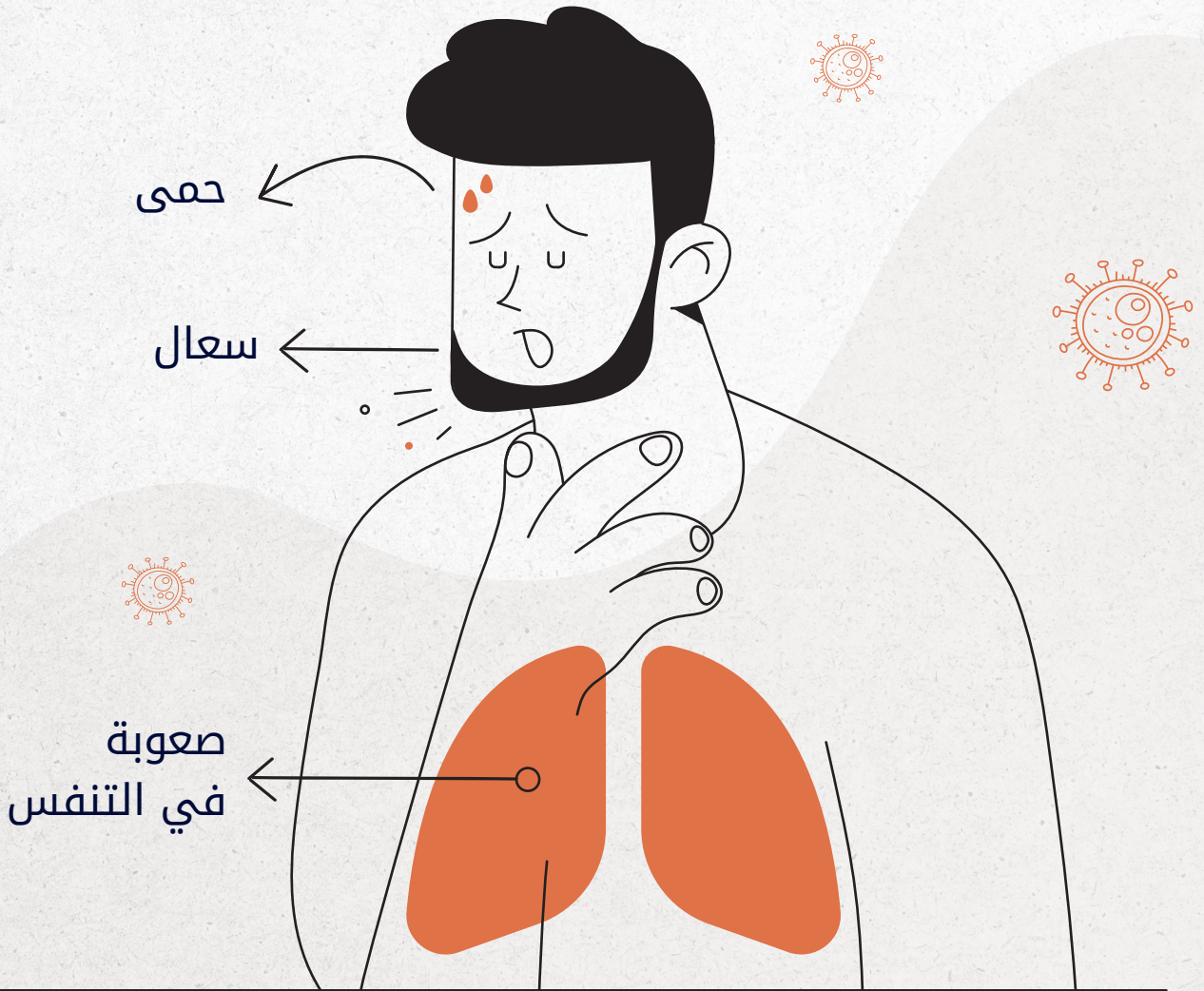
هل يمكن أن يصاب المرء بالمرض عن طريق شخص عديم الأعراض؟

تتمثل الطريقة الرئيسية لانتقال المرض في القطرات التنفسية التي يفرزها الشخص عند السعال. وتتضاءل احتمالات الإصابة بمرض كوفيد-19 عن طريق شخص عديم الأعراض بالمرّة. ولكن العديد من الأشخاص المصابين بالمرض لا يعانون إلا من أعراض طفيفة. وينطبق ذلك بصفة خاصة على المراحل المبكرة للمرض. ولذا فمن الممكن الإصابة بمرض كوفيد-19 عن طريق شخص يعاني مثلاً من سعال خفيف ولا يشعر بالمرض.



ما هي أعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد؟

يستهدف فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) الرئتين مباشرة وتمتد فترة حضائه داخل الجسم 14 يوماً، فيما يستغرق ظهور الأعراض 5 أيام في المتوسط، وتتمثل الأعراض الرئيسية للمرض في ارتفاع درجة حرارة الجسم (38 مئوية) والسعال الجاف والإرهاق العام، وقد تصبح الأعراض أكثر حدة وتتطور إلى صعوبة في التنفس.



من هم الأكثر عرضة للإصابة بمضاعفات خطيرة؟

ما زلنا نتعرف على مضاعفات الإصابة بفيروس كوفيد-19، إلا أن الوقائع تشير إلى أن كبار السن والأشخاص الذي يعانون من حالات مرضية مزمنة (مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وأمراض الرئة والسرطان والسكري) يصابون بمضاعفات أكثر خطورة مقارنة بالآخرين.



هل يوجد لقاح لمكافحة المرض أو علاجه؟

لم يتم تطوير أي لقاح لغاية الآن نظراً لحدثة سلالة هذا الفيروس، والأدوية المتوفرة حالياً تساعد فقط في التخفيف من المضاعفات والأعراض المرضية.

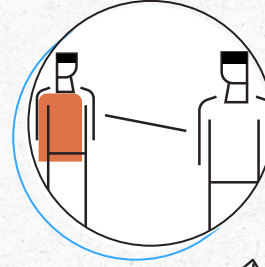


احمي نفسك من فيروس كورونا المستجد كوفيد-19

اغسل يديك بالماء
والصابون لمدة لا تقل
عن 20 ثانية مع فرك
الكفين والأصابع



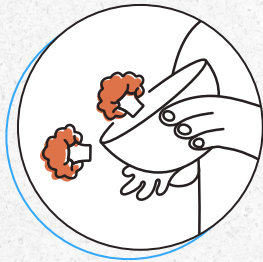
اترك مسافة بينك
وبين الآخرين وتجنب
الاقتراب من أي شخص
تظهر عليه علامات
أمراض تنفسية



أو استخدم المعقم
الكحولي، إذا لم
يتوفر الماء



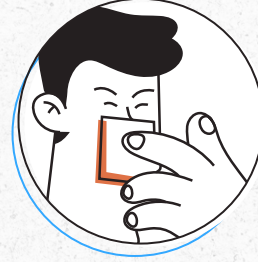
الزم منزلك واتبع
القواعد والإرشادات
من الجهات الرسمية



عزز مناعتك بتناول الأطعمة
الصحية وممارسة النشاط
البدني وشرب قدر كافٍ من
الماء والحصول على قسط
وافر من النوم



ضع الكمامة بشكل صحيح،
والبس القفازات كي
تتفادي لمس الأسطح
بشكل مباشر



في حالة العطس أو السعال،
قم بتغطية الأنف والفم
بمنديل ورقي أو استخدم
مرفقك المثني

ارتداء الكمامة

يتوجب على الجميع ارتداء الكمامات لحماية أنفسهم وحماية الآخرين.*
الرسوم التوضيحية التالية توضح الطريقة الصحيحة لارتداء الكمامة.



اضغط على الجزء العلوي حتى تحكم وضعه على الأنف



ضع الكمامة بحيث تغطي الفم والأنف والذقن



أولاً قم بغسل يديك جيداً



انزع الكمامة من دون لمس السطح الخارجي وتخلص منها في سلة المهملات



تأكد من أن الكمامة تغطي الفم والأنف والذقن



قم بتثبيت الكمامة بربط الأشرطة خلف الرأس أو لفها حول الأذنين

ملاحظة: الكمامة تستخدم لمرة واحدة فقط

* حسب الإرشادات التي صدرت في 5 أبريل 2020



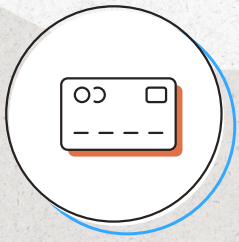
التنظيف والتعقيم داخل منزلك

اتبع نظام التنظيف اليومي
من خلال تنظيف وتعقيم
الأسطح الأكثر عرضة للمس
باستخدام المعقمات الفعالة.

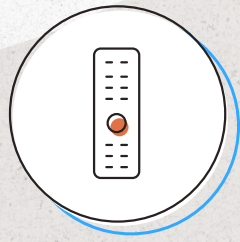
المساحات الأكثر عرضة للمس في منزلك التي يكثر استخدامها من الجميع يومياً:

الأرضيات | مقابض الأبواب | مفاتيح الكهرباء | مقابض النوافذ | أرفف المطبخ ومناطق
التحضير والغسل، والصنابير وأبواب الخزانات | أبواب الثلاجة والفرن والميكروويف | غلاية
المياه وماكينة القهوة ومبرد المياه | أسطح الحمام والصنابير وأبواب الحمام والأدوات
الصحية

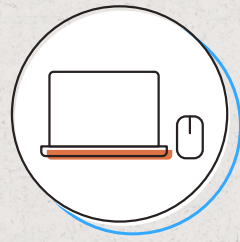
وتذكر تعقيم هذه الأجهزة



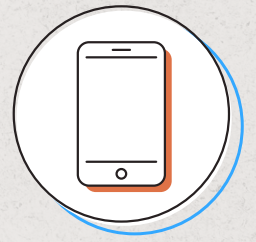
البطاقات والمحافظ
وحقائب اليد



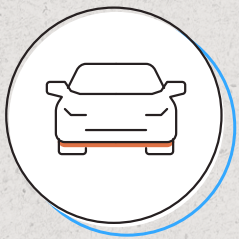
أجهزة التحكم
عن بُعد



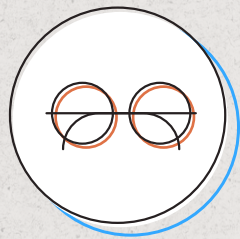
لوحة مفاتيح
الكمبيوتر والفأرة



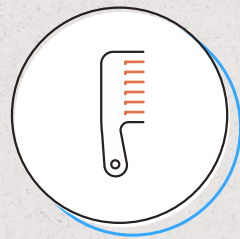
الهواتف



السيارة من الداخل
ومقابض الأبواب



النظارات



فرشاة/مشط للشعر



ألعاب الأطفال

كيف يسهم البقاء في المنزل في الحد من انتشار الفيروس

قد يكون أحدهما مصاباً بفيروس (كوفيد-19) دون أن يظهر عليه أي أعراض، وفي هذه الحالة فإذا تواصل مع الآخرين فقد ينقل العدوى إلى شخصين أو ثلاثة على الأقل، وهم بدورهم سيقومون بنقل الفيروس إلى الآخرين وتوسع الدائرة إلى ما لا نهاية. وهكذا تبدأ سلسلة العدوى وتواصل انتشارها.

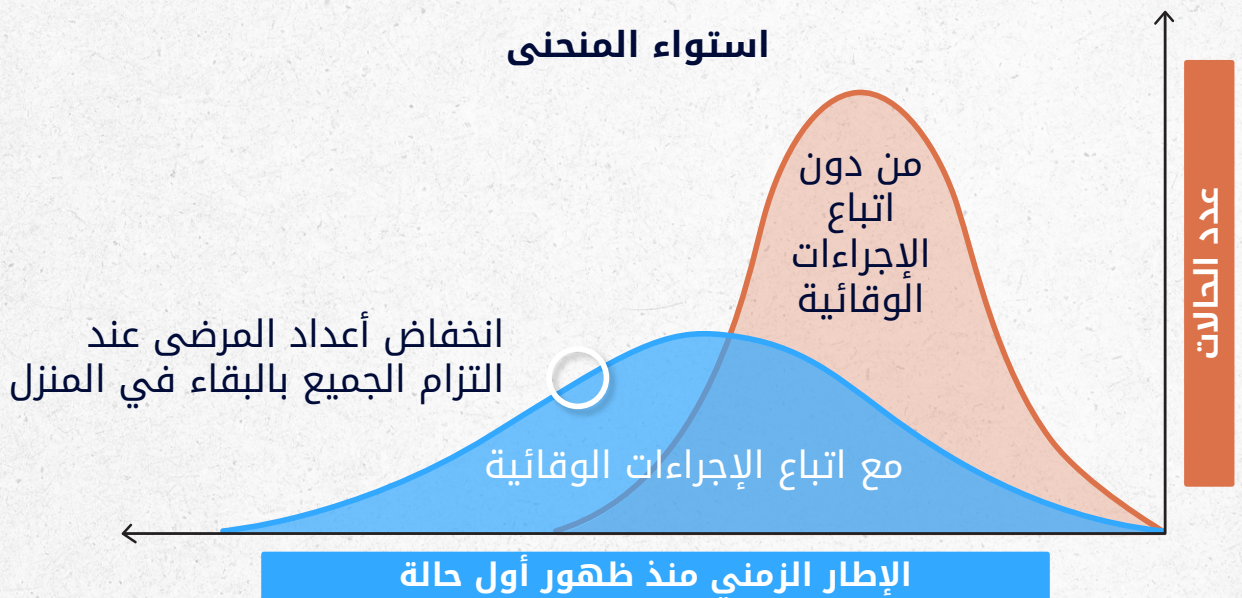
من اللازم أن نكسر سلسلة العدوى هذه، من خلال تقليل فرص التعرض للفيروس (عبر التباعد الاجتماعي والحفاظ على مسافة بينك وبين الآخرين)، وهكذا نقلل من أعداد المصابين.

ومع انخفاض أعداد المصابين سيقل عبء العمل على الجهاز الطبي المكون من المستشفيات والأطباء وفرق التمريض والخدمات الصحية ومن وهذا سيزيد قدرتهم في التمكن من تقديم رعاية صحية أفضل للمرضى بما يضمن سرعة التعافي.

هذا ما يسمى "استواء المنحنى".

تعد عملية أبطاء سرعة انتشار العدوى أمراً في غاية الأهمية
تماماً مثل إيقاف انتشار الوباء.

التزامك يصنع الفارق وسيسهم في إنقاذ أرواح الآخرين.
أنت مسؤول أيضاً...



امنع الانتشار

التباعد الاجتماعي والجسدي الفعّال

01

البقاء في المنزل



02

العمل من المنزل



03

السلام عن بعد
وعدم المصافحة أو العناق



04

وقف المناسبات
الاجتماعية



05

تقليل الذهاب إلى
السوبرماركت والصيدليات



حافظ على صحتك وعزز سعادتك في المنزل



01

ادعم جهازك المناعي
باتباع أسلوب الحياة
الصحي.

02

قم بتوعية الأطفال والعمالة
المساعدة في المنزل باتباع إجراءات
النظافة والوقاية لتجنب الإصابة
بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).



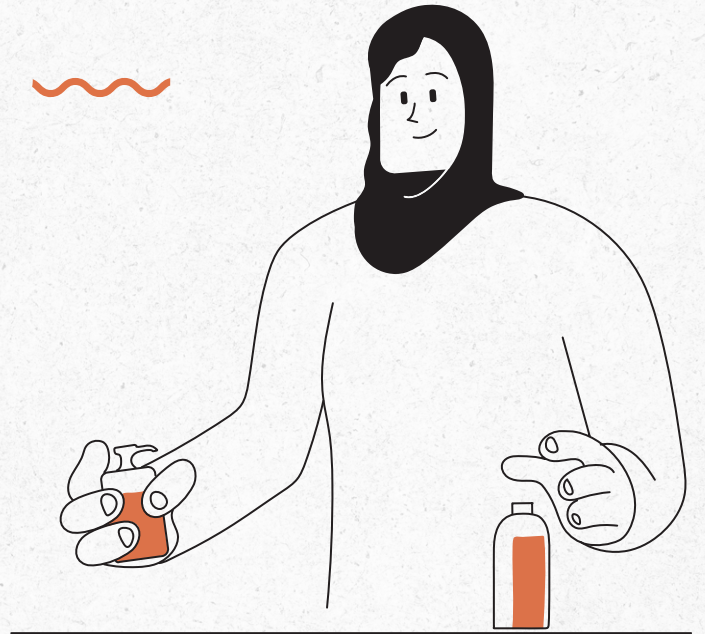
03

تذكر: اغسل يديك
بصورة متكررة
بعد استلام الطرود
وطلبات التوصيل، قم
بالتخلص من الأكياس.



04

تأكد من توفر الصابون
السائل ومعقم اليدين
في أنحاء المنزل.



05

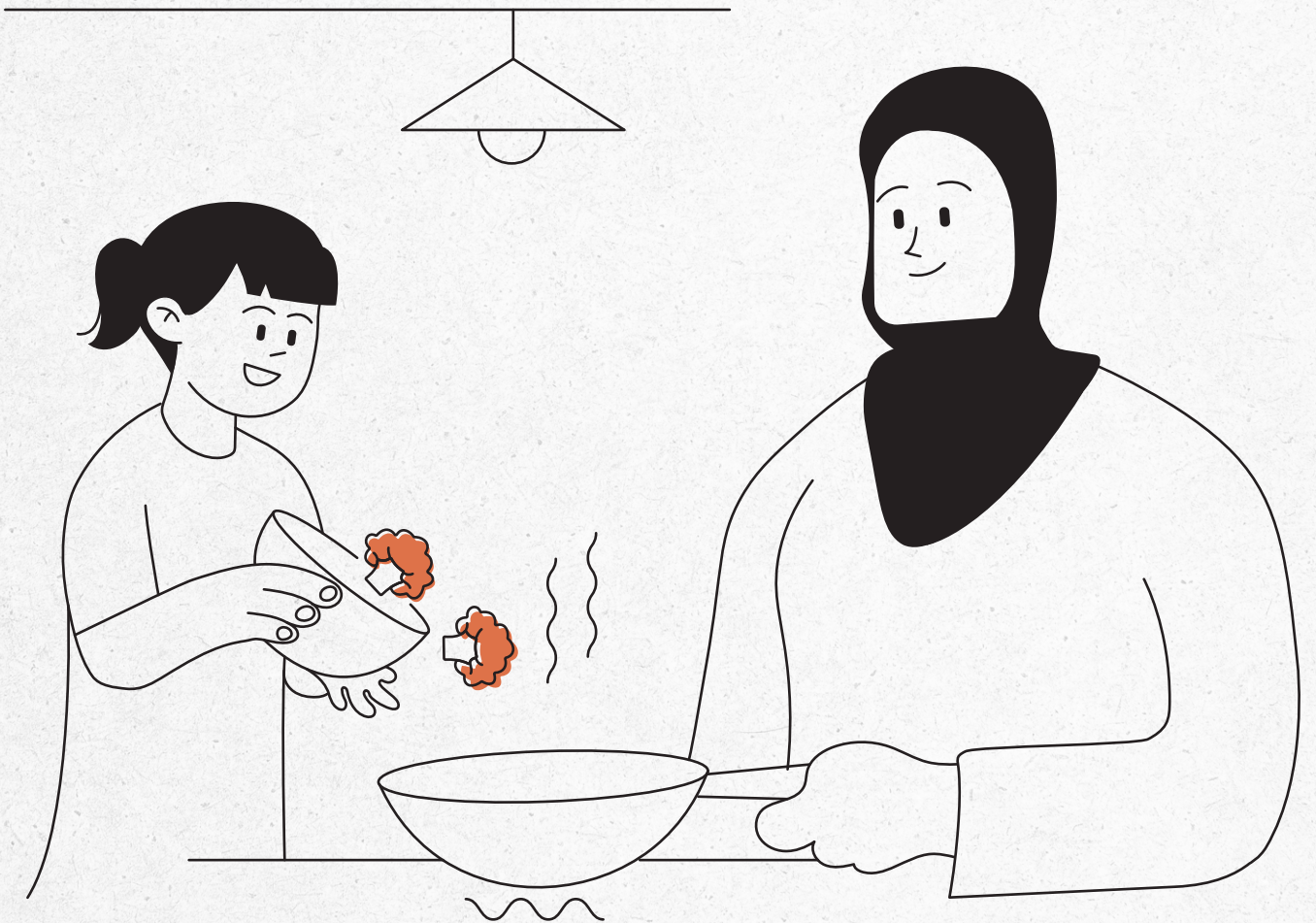
تجنب اللقاءات العائلية
المباشرة واستبدلها بالتواصل
عبر التطبيقات الذكية.



شجع أطفالك على النشاط وممارسة الهوايات المفيدة

01

حث أطفالك على اتباع أسلوب الحياة الصحي
مثل تعليمهم **مهارات الطهي الصحي**



شجع أطفالك على النشاط وممارسة الهوايات المفيدة

02

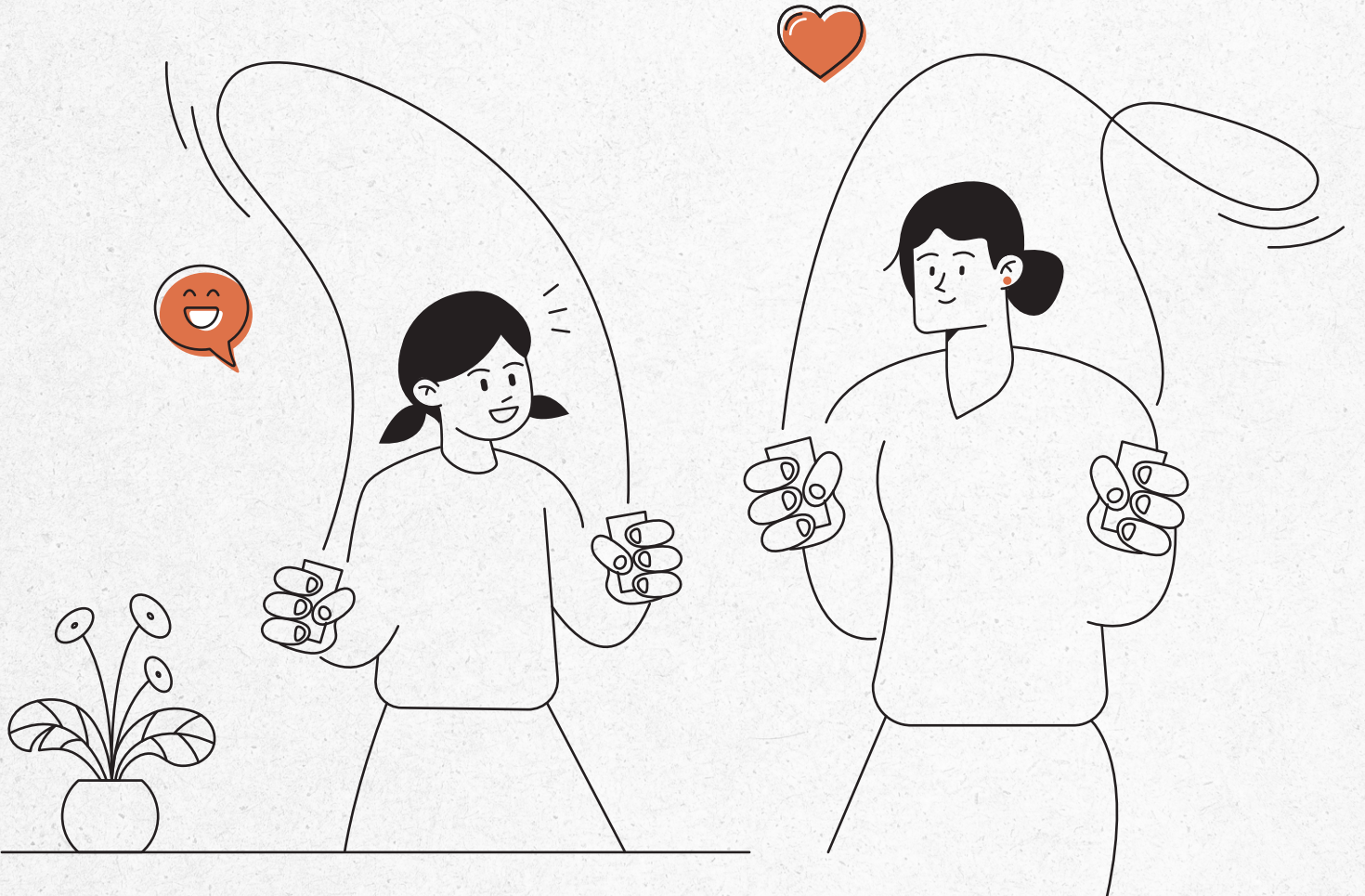
علّم أبناءك إرشادات الوقاية
من فيروس كورونا المستجد



شجع أطفالك على النشاط وممارسة الهوايات المفيدة

03

شجع أبناءك على ممارسة
الأنشطة الرياضية والبقاء آمنين في المنزل



ما هو الفرق بين العزل الصحي والحجر المنزلي؟



ما المقصود

بالتباعد الاجتماعي / الجسدي

وحظر الخروج من المنزل؟



الأسئلة والأجوبة

س هل من الآمن طلب الوجبات الجاهزة من المطعم؟
ج ليست هناك قيود على طلب الوجبات من المطاعم حتى الآن.

س هل يمكن أن ينتقل فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) عبر الحيوانات المنزلية؟
ج كلا، لا يوجد أي دليل، يشير إلى أن الحيوانات المنزلية أو الأليفة مثل القطط والكلاب يمكن أن تصاب بالعدوى. لكن يُفضل دائماً غسل اليدين بالماء والصابون بعد لمسها.

س هل يمكن أن ينتقل فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) عبر البضائع المستوردة؟
ج لا يوجد هناك دليل علمي يصرح بإمكانية بقاء الفيروس على البضائع أو الطرود، لذلك تعد احتمالات الإصابة ضئيلة.

الأسئلة والأجوبة

س هل يمكن أن أصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) عند التبرع بالدم؟

ج التبرع بالدم يعتبر آمناً للأصحاء، خاصة وأن وزارة الصحة ووقاية المجتمع والهيئات والجهات الصحية في الدولة تتبع أقصى إجراءات التعقيم لمنع انتقال العدوى.

س هل يمكن أن أصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) عن طريق براز شخص مصاب؟

ج تبدو مخاطر انتقال فيروس عن طريق براز شخص مصاب بالعدوى محدودة. فقد بينت التجارب المبدئية أن الفيروس قد يوجد في البراز، لكن انتشاره عبر هذا المسار لا يشكل سمة رئيسية للعدوى، وعليه يجب غسل اليدين بطريقة صحيحة بعد استخدام دورة المياه.

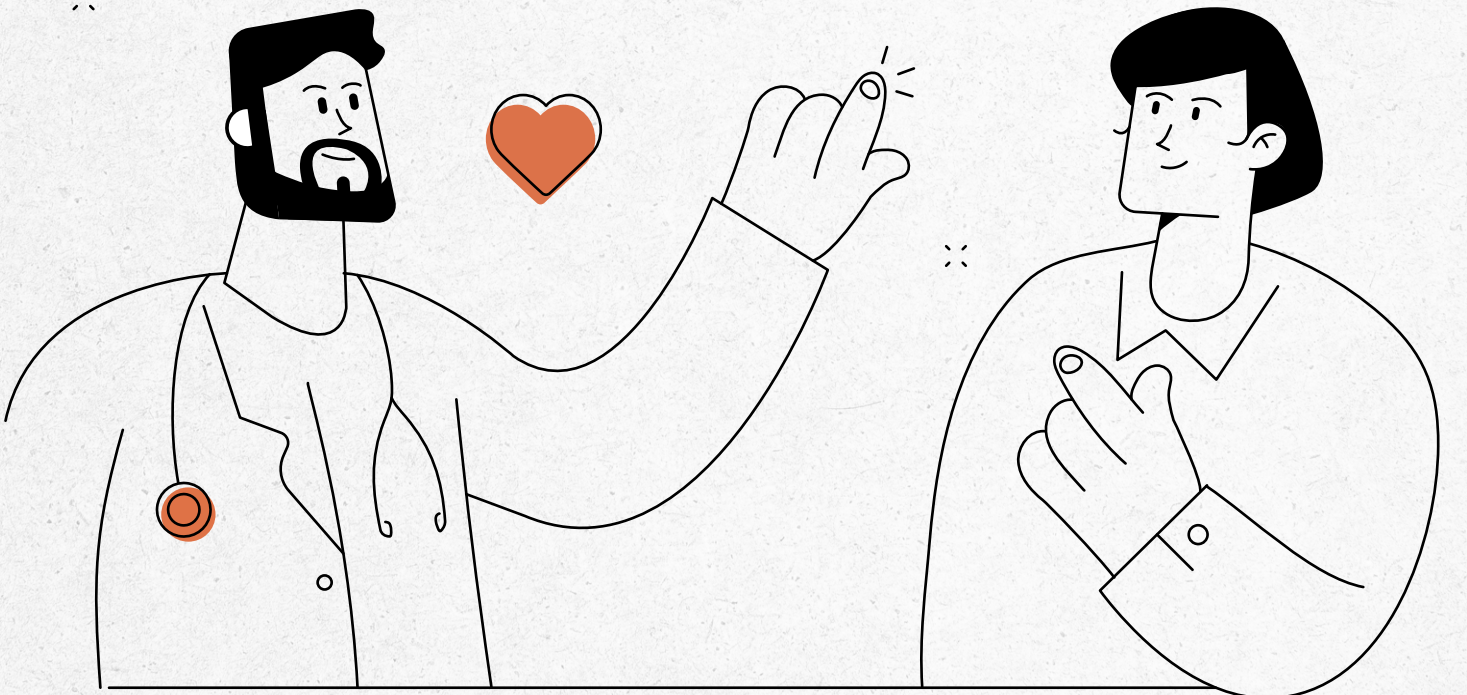
هل تود التطوع؟

تحتاج دولة الإمارات إلى تكاتف جميع أفراد المجتمع لمكافحة هذا الوباء والتقليل من التهديد الذي يشكله هذا الفيروس حتى نعود مرة أخرى إلى الحياة الطبيعية في أسرع وقت ممكن. وفي حين تعمل فرقنا الطبية المتخصصة في الصفوف الأمامية لمساعدة المرضى، فإن علينا جميعاً المساهمة في الحد من انتشار الفيروس بالبقاء في المنزل لأطول فترة ممكنة.

**ولكن إذا رغبت في المساعدة بشكل أكبر؟
اتصل بوزارة الصحة ووقاية المجتمع
للتبرع بوقتك وخبرتك**

فرص تبرع للكوادر الطبية

فرص تبرع للتخصصات الأخرى



ڤيروس كورونا كوفيد- 19 مراكز الاتصال والمساعدة

800 11111
وزارة الصحة ووقاية المجتمع

800 1717
مركز قيادة عمليات دائرة الصحة

800 342
هيئة الصحة بدبي

